

こまごわやさしいにたにた

今回は…わかめ（海藻類）・やさい・魚！

中高生用

夏号

知っていますか？

1日に取りたい野菜の量は**350g**ってこと。

野菜は体の調子を整える栄養素、ビタミン、ミネラル、食物繊維の主な供給源です。

350gってどのくらいの量なの？

小鉢1杯は70g前後なので...
野菜 **350g = 5杯分**
350gはだいたい両手のひらに山盛りいっぱい
の量



多すぎて食べられなさそうだよお～

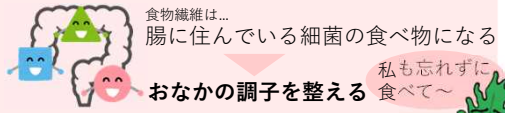
野菜は生で食べると、調理によるビタミンの損失が少ないという良さがありますが、硬さがあるため量が思ったほどとれません。



ゆでる、煮る、炒めるなど、加熱することでかさが減り、たくさん食べることが出来ます。

きのこや海藻はどのくらいとったらいの？

きのこや海藻には**食物繊維**が豊富です。野菜350g以上の中にきのこ、海藻も30～40g程度、忘れずにとるようにしましょう。

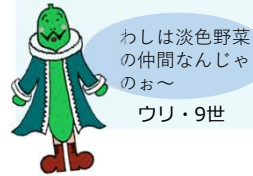


食物繊維は...腸に住んでいる細菌の食べ物になる

私も忘れずに食べて～
おなかの調子を整える

好きな野菜だけ350gでもいいの？

各野菜に含まれる栄養素は異なります。さまざまな種類の野菜をバランスよくとることが重要です。野菜をバランスよく食べることで、生活習慣病やがんの予防、老化を遅らせる働きが期待されています。



わたしは淡色野菜の仲間なんじゃのお～
ウリ・9世

淡色野菜

ビタミンCや食物繊維が豊富なす、きゅうり、きゃべつなど



油に溶けやすいビタミン

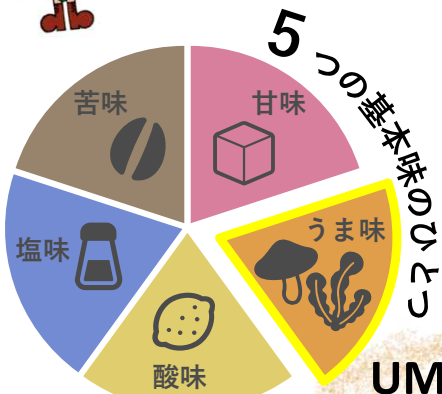
(脂溶性ビタミン)を多く含んでいる →ドレッシングかける、油でいためると吸収が良くなる！

緑黄色野菜

β-カロテンを豊富に含む野菜 トマト、ブロッコリー、ほうれん草など

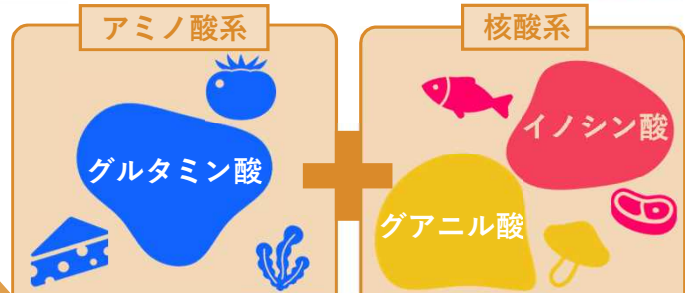
カルシウムも豊富！

120g以上



なんでこんぶとかつお節でだしをとるんだろう？

グルタミン酸系+核酸系 →うま味がとても強く感じられる！
単独で味わうときに比べ 約7～8倍になることも！！



うま味の相乗効果

うま味を最初に発見したのは日本の学者で、海外でもそのまま英語で「umami」と表記され国際語となっています。

UMAMI うま味

うま味の3つの特徴

- 舌全体に広がる
うま味は甘味や塩味よりも舌の広い範囲で味を感じられる。
- 持続性がある
数分間口中に味が残る。うま味は「あと味」に大きく影響する。
- 唾液の分泌を促す
酸味よりもうま味の方が唾液分泌を促す効果がある。

和 だし	こんぶ	かつお節や煮干し
洋 ブイヨン	たまねぎなどの野菜	牛・鶏肉や魚のアラ
中 湯(タン)	長ねぎなどの野菜	鶏肉や干しエビ

	ご飯を食べましたか？			12食材…「色々な食材をよくかんで食べていますか？食べた食材に○をつけてみよう。」													よくかんで食べましたか？	何をよくかんで食べましたか？	運動	歯みがき	
	朝	昼	夜	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	いも	肉	卵	乳製品	果物	合計					
1日目 (/)																					
2日目 (/)																					
3日目 (/)																					

よくかんで食べて 毎日元気に過ごそう！

～和食は日本の伝統的な食事です！～

中高生用

こ こくろい 穀類  おかあはん 米 パン 麺類	ま まめ  まめ蔵 豆腐や厚揚げ、納豆 などの大豆製品	ご ごま  ふたごま ごまやナッツ などの種実類	わ わかめ  わかめ わかめや昆布 などの海藻類	や やさい 野菜  ウリ・9世 緑黄色野菜や 淡色野菜など	さ さかな 魚  しゃっけ 魚やイカ、エビなど	し しいたけ  しいたけ男 椎茸やシメジ などのきのこ類	い いも  じいねんじょ ジャガイモやサツマイモ などのいも類	に にく 肉  ぴぐ 豚肉や牛肉、 鶏肉などの肉類	た たまご 卵  たま坊 たまご類	に にゅうせいひん 乳製品  うっし〜 牛乳やヨーグルト などの乳製品	た くだもの 果物  みっさん リンゴやミカンなど
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

「よくかんで、バランスの良い食事を！」チェックシート 記入例

氏名 伊勢原 花子

実践したら○をつけてみましょう！

日付	ご飯を食べましたか？			12食品群まんべんなく食べられていますか？食べた食材に○をつけてみましょう。														よく噛んで食べましたか？	何をよく噛んで食べましたか？	運動	歯みがき
	朝	昼	夜	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	いも	肉	卵	乳製品	果物	合計					
1日目 (/)	○	○	○	○	○			○	○					○		5	○	ごぼう	○		
2日目 (/)	○	○	○	○		○	○	○		○	○	○			○	8	○	豚肉	○		
3日目 (/)		○	○	○		○		○		○		○			6	○	○	パン	○		

○をつけてみましょう！

主食 炭水化物が多い
エネルギー源
ごはん、パン、麺類など



主菜 たんぱく質が多い
体をつくる
肉、魚、卵、大豆製品など



副菜 ビタミン、ミネラル、食物繊維が多い
体の調子を整える
野菜、いも類、海藻類、きのこ類など



+a 果物・乳製品



主食・主菜・副菜+aでバランスの良い食事を！